



Recomiendan marcar horarios para no abusar de videojuegos

La Asociación Centro Catalán de Adicciones Sociales (ACENCAS) ha alertado de que la cuarentena debida al estado de alarma decretado por el coronavirus puede hacer que los jóvenes abusen de videojuegos y juegos de azar, por lo que recomienda «establecer horarios y controlar el tiempo».

En un comunicado, esta entidad señala que «muchas empresas del sector de los videojuegos y el juego online hacen publicidad estos días, incitando a la gente a matar el tiempo jugando» y denuncia que incluso algunas de ellas «ofrecen jugar gratuitamente».

Ante esta circunstancia, ACENCAS avisa del problema que esto puede suponer, ya que, si bien ahora «puede parecer una forma ideal de entretener a niños y jóvenes, la conducta de estos días puede ser difícil de controlar después», en palabras de su presidente, Francesc Perendreu.

Por ello, receta «llenar el día de actividades diferentes y cambiarlas cada día para no hacer siempre lo mismo», como un remedio para «evitar el desarrollo de conductas adictivas».

ACENCAS anima asimismo a practicar ejercicio físico y a buscar opciones fuera de la pantalla, como leer, dibujar o juegos de mesa.